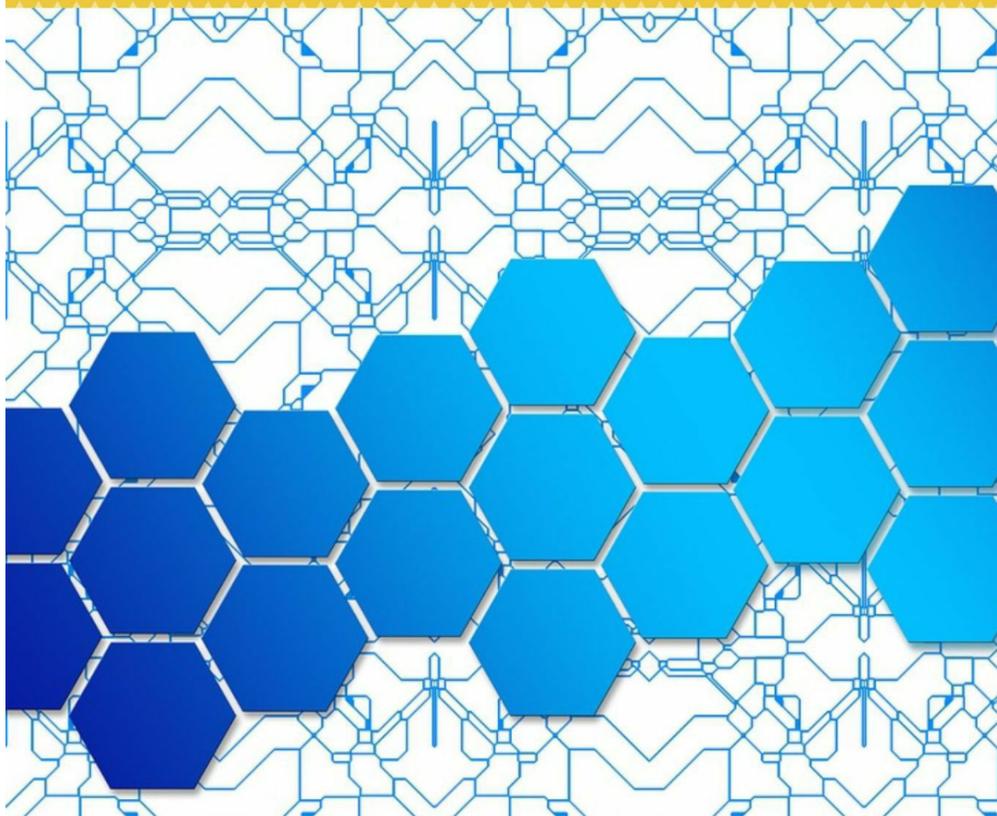


सकारात्मक सोच और सफलता के मूल मंत्र



सकारात्मक सोच

और

सफलता

के मूल मंत्र

लेखिका: सरिता शर्मा



SAKARATMAK SOCH AUR
SAFALTA KE MOOL MANTRA
BY SARITA SHARMA

सकारात्मक सोच और सफलता के मूल मंत्र

हर व्यक्ति की अपनी **Personality** (व्यक्तित्व) होती है; और यही हर व्यक्ति की पहचान होती है। हमारी प्रकृति का यह नियम है कि हर व्यक्ति की आकृति, रंग-रूप, बोलचाल, एक-दूसरे से अलग होता है, जिस प्रकार ये सब एक-दूसरे से अलग हैं, उसी तरह हर व्यक्ति का स्वभाव, उसका व्यवहार और संस्कार में भी अंतर होता है। उसी प्रकार एक शब्द है—सफलता, यानी **Success** जो हर व्यक्ति अपने सम्पूर्ण जीवन में चाहता है, लेकिन इसे किस प्रकार वह प्राप्त करें, यह हम में से बहुत ही कम लोग जानते होंगे, उसी प्रकार हम रोजाना बहुत से लोगों से मिलते-जुलते हैं, पर कुछ लोग इस तरह के होते हैं, जो हमें बहुत प्रभावित करते हैं। इस तरह की **Personality** वाले व्यक्ति खुशहाल होते हैं, उन्हें देखकर अंदर से एक खुशी मिलती है। ऐसे व्यक्तियों की हर जगह पर आदर होता है। उन्हें ज्यादातर व्यक्ति पसंद करते हैं। हमारी **Personality** का प्रभाव हमारी जॉब इत्यादि पर भी पड़ता है। आमतौर पर हम सभी भी इस तरह की **Personality** चाहते हैं।



सकारात्मकता एक ऐसा मंत्र है, जिससे न केवल व्यक्ति और समाज बल्कि समस्त विश्व की समस्याओं को सुलझाकर विश्व को सफल बनाया जा सकता है। जो लोग हमेशा सकारात्मक दृष्टि से सोचते हैं, उनका दिमाग शांत और खुला रहता है और ज्यादा खुश रहते हैं। परिवार और दोस्तों से सम्बन्ध मधुर होते हैं। इसलिए आशावादी बनिए, क्योंकि यह विचारों को विकसित कर हमें हर स्थिति को सुधारने की प्रेरणा देती है, जिससे हम एक बेहतर कल की उम्मीद करते हैं।



हमारे पास दो तरह के विचार होते हैं—सकारात्मक एवं नकारात्मक, जो आगे चलकर हमारे व्यवहार रूप पेड़ का निर्धारण करते हैं। मनुष्य अपने विचारों से निर्मित प्राणी है। हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही बन जाते हैं। यह केवल हम पर निर्भर करता है कि हम अपने दिमाग रूपी जमीन में कौन-सा बीज बोते हैं। थोड़ी-सी चेतना एवं सावधानी से हम काँटेदार पेड़ को महकते फूलों के पेड़ में बदल सकते हैं।

सफलता से पहले प्रतिस्पर्धा

विद्यार्थी का जीवन खुशियों और यातनाओं से परिपूर्ण होता है। एक ओर माता-पिता एवं शिक्षक की शाबाशी, अंक सर्वप्रथम आने की बधाइयाँ और कार्य में सफलता प्राप्त करने की शुभकामनाएँ होती हैं तो दूसरी ओर 'अच्छे से पढ़ो!' की डाँट, कम अंक आने की चिंता और हार जाने का डर होता है। लेकिन फिर भी हँसते-हँसते और सीखते-सिखाते, जीवन का यह पड़ाव भी बीत जाता है और इस समय का अभिवत भंग होती है व प्रतिस्पर्धाएँ। हर विद्यार्थी के जीवन में इन प्रतिस्पर्धाओं का अलग ही महत्व है। ये कई बच्चों का भविष्य उज्ज्वल बनाती हैं तो कुछ का अंधकारमय, कई बच्चों को हतोत्साहित छोड़ देती हैं तो कुछ को सातवें आसमान पर पहुँच देती हैं, कुछ का सफलता का फल देती हैं तो कुछ को और मेहनत कर, विपत्ति आये पर कुछ कर दिखाने का जोश। लेकिन दुर्भाग्य की बात तो यह है कि कई विद्यार्थी इससे डरने लगे हैं। कई असफलता से डरते हैं तो कई अपनों की उम्मीदें टूट जाने के भय से काँपते हैं। वे हुनर होने के बावजूद डरते हैं और घबराहट के कारण, असफलता का सामना करते हैं। ऐसे विद्यार्थियों को समझना होगा कि परीक्षाओं का मकसद, हमारा मनोबल गिराना नहीं है, अपितु उनका एक मात्र उद्देश्य हमें, हमारी कमियों और खूबियों से रूबरू कराना है, ताकि हम सुधार कर सकें और आगे जाकर और अच्छा प्रदर्शन करें। वे कई ऐसे भी विद्यार्थी हैं, जो इन प्रतिस्पर्धाओं के परिणाम से डरते हैं। असफलता के आगमन से ही काँपते हैं। इस विचार से दूर रहने के लिए हमें असफलता को एक चुनौती समझ स्वीकार करना चाहिए और कमी को समझकर, सुधार करना चाहिए। कई महान व्यक्तियों जैसे स्टीव जोब्स, बिल गेट्स, एलबर्ट आइंस्टाइन, लिंकन, मैरी कॉम, वाल्ट डिजनी आदि ने असफलताओं का सामना किया, पर उन्होंने इस मुश्किलों के बावजूद विजय हासिल की और आज इनकी विश्व में जय-जयकार है। हमें उन्हें आदर्श मानकर आगे बढ़ते रहना चाहिए।

कई लोगों का डर, दूसरी की आकांक्षाओं एवं उनसे की गई अपेक्षाओं में छिपा होता है। उन्हें खुद पर विश्वास है और शंका होती है कि वे दूसरी की उम्मीदों पर खरे होंगे या नहीं। इस स्थिति में हमें खुद पर भरोसा करना चाहिए। बाकी सब लोग, हमसे उम्मीदें इसलिए रखते हैं, क्योंकि वह हममें विश्वास करते हैं। तो क्यों न हम भी खुद पर यकीन करके देखें?

अतः अगर हमारे इरादे बुलंद हैं, दिल में जोश है, मन में कुछ कर दिखाने की चाह, खुद पर विश्वास है और मेहनत करने का जज्बा है तो खुदा भी हमारे साथ है और सफलता दूर नहीं; आज का युग, प्रतिस्पर्धाओं का युग है और हमें इनका सामना हव समय करना है। तो क्यों न इनकी तैयारी आज से ही की जाए? और निडर हो, इनका सामना किया जाए, आइये जानते हैं महत्वपूर्ण बातें जो आपके अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बना सकते हैं—

1. लोगों की पसंद करना सीखें।

लोगों की पसंद करना सीखें, आपने अक्सर यह बात महसूस करी होगी कि जब हम किसी व्यक्ति से मिलते हैं तो हम अपने मन में उस व्यक्ति की एक छवि बना लेते हैं, जो छवि हम अपने मन में बना है, वो Positive, Negative or Neutral कोई भी हो सकती है।



लेकिन अगर हम अपने व्यक्तित्व को सुधार करना चाहते हैं, तो हमें अपनी छवि को जानबूझकर सकारात्मक बनाना पड़ेगा और हमें अपने दिमाग को सिखाना पड़ेगा कि वो व्यक्तियों में अच्छाई को ढूँढ़े, बुराई को नहीं। हमें लोगों के साथ सहनशील होना पड़ेगा।

2. मुस्कराते हुए लोगों से मिलिए।

जब भी आप किसी से मिलें तो मुस्कराते हुए मिलें, क्योंकि मुस्कराहट से ही पता चलता है कि आप अपने सामने वाले को कितना पसंद करते हैं। मुस्कराहट हर तरह की Relations में लागू होती है। इसलिए जब किसी से मिलें या बातचीत करें तो अपने चेहरे पर हमेशा एक मुस्कराहट रखें।



3. नाम को हमेशा ध्यान में रखें।

नाम को इसलिए याद रखें, क्योंकि किसी भी व्यक्ति के लिए उसका नाम बहुत ज्यादा महत्वपूर्ण होता है। इसलिए हमें हमेशा यह याद रखना चाहिए कि अगर हम किसी से बात करें तो बीच-बीच में उस व्यक्ति का नाम लें, ऐसा करने से सामने वाले व्यक्ति को **Importance** महसूस होती है। और हमारी तरफ को ज्यादा ध्यान देता है। वह इस बात से खुश होता है कि आप उसको और नाम को दोनों को महत्व दे रहे हैं।



अगर आप ऐसा करेंगे, तो लोग आपको ज्यादा पसंद करेंगे और इससे लोग आपसे बहुत खुश होंगे। उसी प्रकार मुस्कराने के और भी फायदे होते हैं। अगर हम अन्दर से खुश हैं, तो हमारे बाहरी **expressions** उसी तरह से बदल जाते हैं, और यह देखकर लोग हमें समझ जाते हैं कि हम खुश हैं या नहीं तो हमें इस बात का हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि अगर हम कहीं भी जायें तो अपनी मुसकराहट को न भूलें।

4. अपने पर विश्वास रखें।

अगर आप अपने जीवन में कुछ बनना चाहते हैं तो या करना चाहते हैं तो इसके लिए सबसे पहले कार्य होगा कि आप अपने पर विश्वास बनाये रखें। यह हमारा सबसे पहला कदम होना चाहिए। अपने व्यक्तित्व विकास को बढ़ाने के लिए हमेशा अपने पर भरोसा रखें कि हाँ, मैं ये कर सकता हूँ/सकती हूँ।



कभी भी अपने मन में ये विचार न लायें कि हम इस कार्य को कर ही नहीं सकते, यह सिर्फ आपके दिमाग में **Negative** लायेगा और अपने

व्यक्तित्व विकास को बढ़ाने के लिए **Motivation Stories** को पढ़ें और ऐसी किताबें पढ़ें, जिनसे आपको सफलता मिले और जो जिंदगी में आपको आगे बढ़ने में प्रोत्साहित करे।

5. सकारात्मक सोचें।

हमेशा सकारात्मक सोचें, इसका असर आपके व्यक्तित्व विकास पर भी पड़ता है, अगर आप सकारात्मक सोचेंगे तो इससे आपका **Self Confidence** भी बढ़ेगा, क्योंकि हर व्यक्ति के जीवन में हार-जीत आती ही रहती है, चाहे वो **Exam** हो या जिंदगी का कोई बड़ा **Test** जिसमें हम हार या जीत जायें। उस समय भी हमें अपने ऊपर विश्वास रखना पड़ता है, चाहे बाद में उसका परिणाम कुछ भी निकले। इसलिए हमेशा सकारात्मक और नकारात्मकता को अपने दिमाग में पैदा भी न होने दें।



6. अपने हाव-भाव (Body Language) की भाषा में सुधार लायें।

सभी यह जानते हैं कि **Body Language** का हमारे कार्य पर कितना असर पड़ता है, इसीलिए हमें अपने व्यक्तित्व विकास के लिए अपनी हाव-भाव की भाषा में सुधार लाना बहुत आवश्यक होता है। क्योंकि इससे दूसरे व्यक्ति को हमारे बारे में सब कुछ पता चलता है जैसे हम किस प्रकार बैठे हैं, खाने का तरीका, बैठने का तरीका, चलने का तरीका, खड़े होने का तरीका इत्यादि ये सभी बातें हमारे **Body Language** में आती है और ये हमारी व्यक्तित्व विकास से जुड़ी होती है। इसलिए हमें इन सभी बातों को ध्यान रखना चाहिए और इन्हें सुधारना चाहिए।



इसके लिए सबसे पहला कदम आपका यह होना चाहिए कि जब भी किसी दूसरे व्यक्ति से बात करें तो आप आँख मिलाकर बात करें और जो भी परेशानी आपके मन में चल रही हो, उस समय पर सब कुछ भूल जायें और आराम से बैठें।

7. पहनावा।

हमारे पहनने का तरीका भी हमारे व्यक्तित्व विकास बहुत असर डालता है, हमेशा साफ कपड़े पहनें, अपने जूतों को हमेशा पॉलिश करें। ऐसा करने से आपका व्यक्तित्व विकास बढ़ेगा और लोग भी आपकी तारीफ करेंगे, फटे-पुराने कपड़े और जूते का प्रायेण न करें।



8. संस्कार को अपने अंदर लायें।

संस्कार का मतलब सभी जानते हैं, लेकिन फिर भी हम आपको बताते हैं, संस्कार का मतलब है अपने अंदर अच्छी आदतों को लाना और उनको अपनी जिंदगी में लागू करना। इसलिए जब भी आप अपने बड़ों से मिलें तो उन्हें नमस्ते करें, पाँव छुयें और छोटों से प्यार से बात करें। उन्हें भी 'आप' कहकर पुकारें, उन्हें भी **Respect** दें।



इन छोटी-छोटी बातों को अपने व्यक्तित्व विकास में शामिल करें। इन सभी को आप अपनी जिंदगी में लागू करेंगे तो लोग आपको ज्यादा पसंद करेंगे। आपसे बात करना चाहेंगे।

9. पीठ पीछे किसी के बारे में न बोलें।

इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि आपके दिमाग में चाहे किसी के प्रति को नकारात्मक बात है तो उसे कभी भी पीठ-पीछे न बोलें और अगर हो सके तो उन लोगों से आप दूरी बनाये रखें, जो किसी की अनुपस्थिति में ऐसी बातें करते हैं। इसका असर आपके व्यक्तित्व विकास पर पड़ता है।



10. झूठ कभी भी नहीं बोलें।

हम हमेशा से यही पढ़ते हैं कि झूठ बोलना गलत बात है तो हमें भी इस

बात को ध्यान में रखना चाहिए कि हम झूठ न बोलें। ऐसा हम करेंगे तो एक न एक दिन हमारा झूठ पकड़ा जायेगा और सबके सामने आयेगा और जिन लोगों के बीच में हमने अपनी जो अच्छी होने की छवि बनायी थी, वो सब खराब हो जायेगी और लोगों को बातें बनाने का मौका भी मिलेगा।



11. किसी का भी भरोसा मत तोड़ें।

इस बात का भी उनका ही महत्व है, जितनी और बातें हैं, हमें हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि कोई अगर हमें कोई बात बतायी है तो वह विश्वास के साथ बताता है। इसलिए हमें उस बात को किसी और के साथ साझा नहीं करनी चाहिए, ऐसा करने से हमें उसके भरोसे को तोड़ देते हैं और यह व्यक्तित्व विकास को प्रभावित करती है और उसके सामने हमारी छवि हमेशा के लिए खराब हो जाती है।



इस तरह से आप अपने व्यक्तित्व विकास को बढ़ा सकते हैं, इसके अलावा आप अपने व्यक्तित्व विकास को बढ़ाने के लिए इन सभी बातों को भी ध्यान में रखें जैसे—

1. अच्छी संगति वाले लोगों का साथ करें।
2. अच्छाई और बुराई में फर्क करना सीखें।
3. भरोसेमंद बने रहे।
4. कभी भी किसी को नीचा दिखाने की कोशिश बिल्कुल न करें।
5. दूसरों से चिपकने की कोशिश न करें, ऐसा करने से लोग आपसे दूर भागेंगे।
6. जिम्मेदारियों को उठाना सीखें।
7. खाने की आदतों को सुधारें और चलने का तरीका भी सीखें।
8. कभी भी किसी पर गुस्सा न करें और न ही दूसरों पर चिल्लायें।
9. हमेशा दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहें।
10. हमेशा कुछ नया सीखने की कोशिश करें, खुद भी सीखें और दूसरों को भी सिखायें।

11. दूसरों की बातों को सुनने और अपनी बात भी कहें और जितना हो लोगों के Contact में रहें और ज्यादा-से-ज्यादा मिलें।

इन सभी बातों को ध्यान में रखें, क्योंकि इसका प्रभाव आपके व्यक्तित्व विकास पर पड़ता है और अलावा अब हम आपको ये बतायेंगे कि आप किसी प्रकार अपनी एकाग्रता को बढ़ायें, जो इस प्रकार हम बता रहे हैं।

एकाग्रता बढ़ायें

एकाग्रता का अर्थ यह होता है कि आप अपने मन को और सभी कामों से हटा कर एक समय पर एक ही जगह पर लगायें, लेकिन यह करना हमारे लिए मुश्किल होता है। अगर हम कहीं पर भी हों, या हम कोई भी काम रहे हो तो हर जगह हमें ऐसी चीजों का सामना करना पड़ता है। जो हमें हमारे काम पर एकाग्र नहीं होने देती हमारे आसपास होने वाली थोड़ी सी हलचल भी हमारे ध्यान को भटकाने के लिए बहुत होती है। अगर हमारा ध्यान हमारे कामों में नहीं लगता तो इसका भी हमारे लिए अच्छा नहीं होता है।

एकाग्रता को बढ़ाना आसान काम नहीं है। इसके लिए आपको दृढ़ निश्चयी होना पड़ेगा, तभी आप किसी कार्य को संभव कर पाओगे;

आइये आपको बताते हैं कि एकाग्रता को किस प्रकार बढ़ायें—

1. माहौल

एकाग्रता को बढ़ाने के लिए सबसे पहले आपके आसपास का माहौल अच्छा होना चाहिए। यह आपके मन को इधर-उधर भटकने से बचता है।

2. अनुशासन

जब आप काम करते हैं उस समय अनुशासन का होना जरूरी है। इसके लिए सबसे पहले आप छोटे कामों को खत्म कर लें, ताकि आपके पास काम की संख्या कम हो और आपको थोड़ा आराम मिलें।

3. दिमाग में नकारात्मक सोच न लायें

किसी भी काम के दो पहलू होते हैं — पहला, नकारात्मक, दूसरा, सकारात्मक। इसलिए किसी भी कार्य को करने से पहले हमें दोनों के बारे

में पहले से सोच लेना चाहिए। नकारात्मक सोच का दिमाग पर गलत प्रभाव पड़ता है; तथा अंत में परिणाम भी बुरा होता है।

4. अच्छा आहार लें और व्यायाम करते रहें

अच्छा आहार और व्यायाम हमारी एकाग्रता को बढ़ाता है और हमारे शरीर को स्वस्थ रखता है। और व्यायाम हमारे शरीर से आलस्य और थकान को दूर करती है। इसलिए हमें अपनी एकाग्रता को बढ़ाने के लिए रोज एक घंटा या आधा घंटा व्यायाम करना चाहिए और दूध, हरी सब्जियाँ, फल, बादाम आदि का सेवन करना चाहिए।

5. योग

योग हमारे जीवन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। हमें रोज योगा करना चाहिए, इससे हमारा दिमाग नियंत्रण में रहता है। और हमारी एकाग्रता भी धीरे-धीरे बढ़ाती है। और जीवन में स्वस्थ रहता है।

6. अपने कार्य को समझना चाहिए

अगर आपको ये ही नहीं पता कि आपको अपने जीवन में क्या करना है तो आपकी एकाग्रता बिल्कुल भी नहीं बढ़ेगी। इसलिए अगर आप कोई काम कर रहे हैं तो उस कार्य को करने से पहले समझ लें कि आपको करना क्या है। इससे आपकी एकाग्रता बढ़ सकती है।

7. अपने विचारों पर नियंत्रण रखें

अपने मन को भटकने न दें, मन के भटकने का कारण है अनेक विचार, यानी अगर मन में अलग-अलग विचार आते रहेंगे तो यह हमारी एकाग्रता को भंग करते रहेगा। इसलिए जब आप कोई काम करें तो उस समय किसी और चीज के बारे में न सोचें, क्योंकि यह आपका ध्यान केन्द्रित कर सकता है। इसलिए अपने मन को उसी काम पर लगायें, जो आप कर रहे हैं।

8. काम को बाँट लें

किसी भी काम की शुरुआत करने से पहले उसकी सूची तैयार कर लें। इससे आपको सभी कार्य करने में आसानी होगी और ध्यान हीं भटकेगा। और आपके सारे काम पूरे होंगे और काम पूरे होने के बाद आपको थोड़ा आराम करने का समय भी जायेगा।

9. एक ही जगह पर बैठे रहें

अगर आप कोई कार्य कर रहे हैं तो उसके लिए बैठने का चयन पहले से कर लें और यह सुनिश्चित कर लें, जब तक काम पूरा नहीं होगा, तब तक यहाँ से उठेंगे नहीं, लेकिन अगर आप कभी इधर या उधर बैठेंगे तो आपका ध्यान केन्द्रित होगा और आपकी एकाग्रता पर गलत प्रभाव पड़ेगा और अगर आप दृढ़ होंगे तो यह आपकी एकाग्रता बढ़ायेगा।

10. शोर से बचना चाहिए

अधिकतर लोगों को संगीत सुनना पसंद होता है। हालाँकि उस समय जब हम कोई काम करते हैं, लेकिन ऐसा करके हम अपने आपको **Disturb** करते हैं। क्योंकि हमारा पूरा ध्यान गाने पर होता है, जिस कारण हम काम पर ध्यान एकाग्र नहीं कर पाते। इसलिए ऐसा करने से बचना चाहिए।

सकारात्मक सोच कैसे बनायें

यह तो आपने सुना ही होगा की सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति ही जीवन में सफलता प्राप्त करते हैं, अगर आप भी सकारात्मक सोच को जगाना चाहते हैं तो इन बातों को जरूर अपने जीवन में लागू करें जो इस प्रकार हैं।

1. मुस्कराना सीखें खुद भी मुस्करायें और दूसरों को भी कहें।
2. हमेशा यह कहें की मैं यह कर सकता हूँ।
3. चाहे परस्थिति कैसी भी हो सकारात्मक बातों को ढूँढ़ने की कोशिश करें।
4. हमेशा अपने खुशियों को दूसरे से जरूर साझा करें और सकारात्मक सोच वाले व्यक्तियों के साथ रहें।

ग्रुप डिस्कशन

ग्रुप डिस्कशन का प्रयोग व्यक्ति के नेतृत्व और ज्ञान के स्वर को परखने के लिए करते हैं। क्योंकि इससे यह पता चलता है कि आप अपने आसपास के घटना के बारे में कितना जानते हैं। आइये ये जानें कि किस प्रकार आप अपने ग्रुप डिस्कशन को और बेहतर बना सकते हैं, इस प्रकार है—



ग्रुप डिस्कशन के लिए कुछ अच्छी बातें—

- (1) अगर कभी भी आप ग्रुप डिस्कशन करें तो इससे पहले करेंट अफेयर्स जरूर पढ़ लें; जैसे मैगजीन, न्यूजपेपर, टेलीविजन इत्यादि से आप सभी नई-नई जानकारियाँ प्राप्त कर सकते हैं, क्योंकि बहुत बार टॉपिक इन्हीं से रिलेटिड होते हैं, अगर हमें इनके बारे में पता होगा तो हमें किसी तरह की कोई परेशानी नहीं होगी।
- (2) आपके बैठने का तरीका अच्छा हो और आपका पहनावा भी, इसका भी बहुत इम्पेशन पड़ता है। आपके ग्रुप डिस्कशन पर अपनी बात को दूसरों के सामने अच्छे से पेश करें और विनम्रता से बात करें। अगर बात आपसे शुरू होती है तो शुरुआत अच्छी करें और बीच-बीच में उदाहरण भी देते रहें, और सोच-समझकर बोलें।
- (3) सबसे पहले दूसरों की बात अच्छे से सुनें और फिर अपनी बात कहें। मान लीजिए अगर आपको उस टॉपिक के बारे में पता नहीं है, जो चल रहा है। तो बिल्कुल घबराएँ नहीं। अपने चेहरे पर इस तरह का भाव न आने दें कि इससे दूसरों को पता चले कि आप इसके बारे में कुछ भी नहीं जानते हैं। पहले सबकी बातें सुनें, फिर समझकर अपनी बात को दूसरों के सामने रखें, अगर हो सके तो अपनी वीडियो या ऑडियो बनायें, ताकि अगर आगे आप करें तो जो गलती इसमें छुपी है वो आगे न दोहरायें। यह ध्यान रखें।
- (4) सभी से अच्छे से व्यवहार व बात करें। गुस्सा प्रकट न करें, अगर आप कुछ कहना चाहते हैं तो पहले दूसरे की अपनी बात को खत्म करने दें और फिर अपनी बात को कहें, बीच में न रोके।
- (5) अपनी बात को साफ और सही तरीके से कहें, ताकि सामने वाले व्यक्ति को आपकी बात अच्छे से समझ आये और वो आपको उस बात का सही जवाब दे सके।
- (6) अगर कोई भी बात करे तो आँखें मिलाकर कहें और अपना परिचय देते वक्त और सभी कैंडिडेट का नाम भी जरूर याद रखें, क्योंकि ग्रुप डिस्कशन करते समय आप उनके नाम लेकर भी कह सकते हैं।

बुरी बातें

- (1) अपने चेहरे पर ग्रुप डिस्कशन के दौरान कोई चिंता और परेशानी नहीं आने दें, घबराएँ बिल्कुल भी नहीं।

- (2) किसी के भी रुकने के इंतजार में न लगे रहें, अगर सामने वाले के प्रश्न का जवाब आपके पास है तो तुरंत बोल दें।
- (3) धैर्य बनाये रखें, दूसरों की बात को बीच में न कहें और बात पूरी करने दें। अगर आप टॉपिक से संबंधित कुछ नहीं जानते तो अपने से कभी भी शुरुआत न करें, दूसरों को करने को कहें।
- (4) अगर आपको किसी प्रकार की कोई दिक्कत है टॉपिक से संबंधित तो पहले ही आपस में बात कर लें। डिस्कशन के दौरान बात न करें, इससे जो आपको पता होगा वो भी आप भूल जायेंगे।
- (5) ग्रुप डिस्कशन के दौरान कुछ बातें अच्छी होती हैं और कुछ बुरी, तो इन बातों को अपने पर लेकर न चलें। बुरा न मानें इन सभी बातों का ध्यान रखें।
- (6) ग्रुप डिस्कशन के दौरान स्वयं को किसी और से कम न समझें। हमेशा अपने को औरों से ज्यादा समझें। अपनी बात को अच्छे से प्रस्तुत करें। इन सभी बातों को ग्रुप डिस्कशन करते समय ध्यान रखें।
- (7) कभी भी एक बार की गई बात को दुबारा बिल्कुल न दोहरायें, क्योंकि इसका गलत प्रभाव पड़ता है। हमेशा नई-नई बातों को सामने लायें।

इसके अलावा इन सभी बातों के दौरान करेंट अफेयर्स या कुछ समय पुराने न्यूजपेपर, मैगजीन आदि जरूर पढ़ लें। इन सबों को पढ़कर आपको कुछ आइडिया मिलेंगे, जो ग्रुप डिस्कशन के समय आपके काम आयेंगे।

बोलचाल पर विशेष ध्यान दें।

सबसे पहले यह जानें कि बोलचाल किस प्रकार आपका व्यवहार दर्शाता है —

- (1) जिस तरह अपना, उठना, बैठना, खाना-पीना महत्वपूर्ण होता है, उसी तरह आपके बोलने का व्यवहार भी आपके व्यक्तित्व विकास को दर्शाता है। आपकी बोलचाल से ही लोग आपसे आकर्षित होते हैं। आपसे ज्यादा मिलने और बात करने की कोशिश करते हैं।
- (2) बोलचाल के जरिये ही आप एक क्रोधित इन्सान को प्यार भरे मूड में बदल देते हैं। बोलचाल से ही हम एक-दूसरे के प्रति इतने आकर्षित हो जाते हैं कि हम भी उसी तरह का व्यवहार करना पसंद करते हैं।

(3) इसलिए हमें सभी से अच्छे से बात करनी चाहिए, चाहे वो छोटा हो या बड़ा आपकी बोलने के तरीके को सभी अच्छी तरह देखते हैं और फिर उसी तरह का व्यवहार भी करते हैं।

खुद से प्रेम करें

मनुष्य जीवन अनेक दुखों, कष्टों और सुखों का सागर है, जो प्रत्येक पथ पर उसकी परीक्षा लेता है। तभी तो मनुष्य जीवन को एक प्रयोगशाला के समान कहा गया है। किंतु वास्तव में तो जीवन कोई पहेली नहीं, जिसे सुलझाया जा सके, यह तो एक सच्चाई है, जिसे महसूस किया जाना चाहिए।



जीवन तो तब आरंभ होता है, जब आपको दिखाई देने लगता है कि आप जीवन से क्या चाहते हैं, क्या करना चाहते हैं और स्वयं क्या बनना चाहते हैं, क्योंकि यह ज्ञान ही वह पंख है, जो हमें उड़ाकर स्वर्ग की ओर ले जाता है। तथा तो कहा गया है कि जीवन में दो क्षण सबसे अधिक महत्वपूर्ण हैं — एक जब आपका जन्म हुआ और दूसरा जब आपको आपका लक्ष्य ज्ञात हुआ। काली घटाओं और इंद्रधनुषी रंगों से भरा यह मनुष्य जीवन वास्तव में परमात्मा का वरदान है, क्योंकि एक वह मनुष्य ही है, जिसे परमात्मा ने स्वयं की रचाई इस सृष्टि को अपने ज्ञान, विवके, बुद्धि, पौरुष, सोच व कर्मों से और अधिक सुंदर बनाने का दायित्व सौंपा है, क्योंकि जब अन्य गुण साथ छोड़ जाते हैं, तब (निरंतर अपने काम में लगे रहना) अध्यतमसाम आगे बढ़ाता है और न केवल व्यक्ति को विजय बनाता है अपितु मनुष्य जीवन को सबसे भिन्न और उत्कृष्ट सिद्ध करता है। वास्तव में तो सच्ची श्रेष्ठता नदी के समान होती है। यह जितनी गहरी होती है, उतना ही कम शोर करती है।

‘जीवन बहुमूल्य है!’

जीवन है तो सबकुछ है। जीवन है, तभी तो सुख और दुख का समावेश है। परमात्मा का दिया वरदान है—जीवन। अगर आप हो, तभी तो दुनिया है। परंतु यह तो स्वयं आप पर निर्भर करता है कि आप अपने जीवन को किस पथ की ओर अग्रसर करना चाहते हैं या कैसे पथिक बनना चाहते हैं। हर किसी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते हैं। इसलिए मनुष्य को कभी हार नहीं माननी चाहिए। कभी भी स्वयं पर शंका नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जब मनुष्य स्वयं पर शंका करता है तो उसका आत्मविश्वास डगमगाता है और आत्मबल भी कमजोर पड़ता है। तथा मनुष्य लक्ष्य से भटक जाता है

और जीवन लक्ष्यहीन बन जाता है। वह असफलता की ओर बढ़ने लगता है। इसलिए मनुष्य को स्वयं पर विश्वास रखना चाहिए, खुद का सम्मान करना चाहिए, स्वयं को प्रोत्साहित करना चाहिए, तभी मनुष्य सफलता के शिखर को छू पाएगा। जब तक संसार रहेगा आगे बढ़ने की दौड़ कभी समाप्त नहीं होगी। प्रतियोगिताएँ सदैव होंगी। लोग एक दूसरे को पीछे ढकेलना चाहेंगे। परंतु यह सही नहीं है, मनुष्य को दूसरों को पीछे ढकेलने के बजाय सभी के साथ मिल-जुलकर आगे बढ़ना चाहिए और लक्ष्य को प्राप्त करना चाहिए। उसके लिए महत्वपूर्ण है कि नकारात्मकता से स्वयं को दूर रखें और बुरी संगत से दूर हैं। जैसे एक सड़ा हुआ सेब अपने साथ रखे हुए अच्छे सेब को भी खराब कर देती है। ठीक उसी प्रकार बुरी संगति में मनुष्य भी अपने संस्कार खो देता है और अपने लक्ष्य से भटक जाता है। मनुष्य के जीवन में परीक्षाएँ तो अवश्य आएँगी, उसे उससे घबराना नहीं चाहिए और परिणाम को भूल कर परिश्रम करना चाहिए, क्योंकि परिश्रम सफलता की कुंजी है। जिस प्रकार अग्नि में तपकर सोना और अधिक शुद्ध तथा मजबूत बनता है। ठीक उसी प्रकार परिश्रम रूपी अग्नि में तपकर मनुष्य और अधिक मूल्यवान बनता है। गीता में भी लिखा है कि मनुष्य को कर्म करना चाहिए और फल की चिंता नहीं करनी चाहिए और जीवन की किसी भी परीक्षा से घबराना नहीं चाहिए तथा ईश्वर के दिए हुए जीवन रूपी अमूल्य को सदैव सहेज कर रखना चाहिए और जीवन पथ पर आगे बढ़ते रहना चाहिए।

मनुष्य के रूप में जीवन कितने वर्षों तथा कर्मों के आधार पर मिलता है, इसलिए यह हमारे लिए बहुमूल्य है। अतः हमें अपने जीवन के सभी खतरों को हँसते हुए पार करना चाहिए तथा अगर हमारा लक्ष्य स्पष्ट है, तो हमें अपना लक्ष्य प्राप्त करने से कोई नहीं रोक सकता, क्योंकि अथक्य परिश्रम से कोई भी कठिनाई पार हो सकती है। जीवन तो सबका बहुमूल्य ही होता है, परंतु वह तो खुद पर निर्भर करता है कि हम उसे युगों-युगों तक यादगार कैसे बनाएँ।

सुविचार और अनमोल वचन

- अपने से छोटे दर्जे के व्यक्ति से किया जाने वाला व्यवहार ही आप के जीवन का सच है।
- माफ कर देना ही जीवन की सबसे बड़ी जीत है।
- जो गलती को स्वीकार नहीं करते उनसे सुधरने की उम्मीद ही व्यर्थ है।

सफलता पाने के समय की कीमत समझें

महात्मा विदुर ने एक नीति ग्रंथ लिखा है, जिसे 'विदुर नीति' कहा जाता है। जिस तरह चाणक्य नीति में जीवन प्रबंधन की बातें हैं, वैसे ही विदुर

नीति में भी मैनेजमेंट के सूत्र हैं। समय की कीमत को समझें—किसी भी मनुष्य को सफल या असफल बनाने में समय का सबसे बड़ा हाथ होता है। जो मनुष्य समय की कीमत समझता है, वह किसी भी काम को बड़ी ही आसानी से कर जाता है। समय को व्यर्थ करनेवाला मनुष्य कभी भी जीवन में ऊँचाई या सफलता नहीं पा सकता, इसलिए अगर आप किसी कला या काम के एक्सपर्ट बनना चाहते हैं तो अपने आपको पूरी तरह से समर्पित कर दें। किसी भी अन्य गतिविधि में समय को बरबाद न करें। मन को रखें वश में—मन को वश में रखना मनुष्य के लिए एक बहुत बड़ी चुनौती होती है। हर किसी का मन बहुत ही चंचल होता है, वे एक जगह या एक काम पर टिक नहीं पाता। जो मनुष्य अपने मन और अपनी इच्छाओं को वश में नहीं रख पाता, वह किसी भी काम में सफल नहीं हो पाता। जीवन में सफलता पाने के लिए अपनी अनावश्यक इच्छाओं को वश में रखकर, पूरी तरह से अपने काम के प्रति समर्पित होना बहुत जरूरी है। महाभारत के सबसे महत्वपूर्ण पात्रों में से एक थे—महात्मा विदुर। विदुर महाभारत के सबसे श्रेष्ठ पात्रों में से एक माने जाते हैं, जिन पर भगवान् कृष्ण की बहुत कृपा थी। विदुर को महान् नीतिकार भी माना जाता है। धृतराष्ट्र के महामंत्री के रूप में उन्होंने पूरे जीवन सेवा की।

मन के काबू रहने से मिलती है शांति

स्वामी विवेकानंद का वास्तविक नाम 'नरेंद्र' था। वे कहते थे कि मन पर काबू कर लिया तो फिर कभी भी शांति खोजने की आवश्यकता नहीं पड़ती है। लोग ऐसा कहते हैं कि उनके साथ कोई दैवीय शक्ति भी थी। मन इतना एकाग्र था कि एक बार कोई चीज पढ़ ली या देख ली, तो फिर एक-एक अक्षर याद रखते थे। कई लोग उनकी इस प्रतिभा के कायल थे। एक बार वे अपने एक विदेशी मित्र से मिलने गए। जिस कमरे में वे बैठे थे, वहाँ कुछ किताबें भी रखी थीं। स्वामीजी के मित्र को कुछ काम आ गया और वो थोड़ी देर के लिए बाहर चले गए। खाली समय देख विवेकानंद ने वहाँ पड़ी एक किताब उठा ली। वह किताब उन्होंने जीवन में पहले कभी नहीं पढ़ी थी। कुछ देर बाद मित्र काम निपटाकर लौटा, तक तक उन्होंने किताब पूरी पढ़ ली। मित्र ने उन्हें परखने के लिए पूछा क्या वाकई पूरी किताब पढ़ ली है। विवेकानंद बोले हाँ, काफी अच्छी किताब है। उन्होंने उसकी व्याख्या प्रारंभ की। यह तक बता दिया कि किस पृष्ठ पर क्या लिखा है, कहाँ प्रूफ की गलती रह गई। मित्र ने उनसे पूछा कि इतनी जल्दी किताब को पढ़कर याद कैसे रख लिया? मित्र ने कहा कि मैं तो अभी तक उसे पढ़ने के लिए अपना मन तक नहीं बना सका। अपने आपको एकाग्रचित करना चाहता हूँ, लेकिन ऐसा कर नहीं पा रहा

हूँ। विवेकानंद ने जवाब दिया कि मैं हमेशा अपने मन पर किसी चिंता या समस्या को हावी नहीं होने देता। इस कारण जहाँ चाहता हूँ, वहीं शांति मिल जाती है।

